

Autocuidado del cuerpo sano

Un enfoque de estilos de vida saludables y sostenibles



¡Una medida no te define pero sí te puede dar pistas sobre tu salud!



Descubre más a continuación:



IMC (Índice de Masa Corporal)

Se relaciona con el peso y la talla y estima si el peso es saludable.



Conocer el IMC permite identificar riesgos de salud como son:



- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión.

ICC (Índice Cintura Cadera)

Evalúa la distribución de grasa corporal y estima el riesgo de desarrollar obesidad.



Atención!

- ICC alto: indica riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares.
- ICC bajo: riesgo menor de enfermedades.



Según la Organización Mundial de la Salud (2024).

Utilidad del IMC y el ICC



El Índice de Cintura Cadera (ICC) complementa el IMC (Índice de Masa Corporal), ya que identifica dónde se encuentra la grasa en el cuerpo, algo que el IMC no muestra.



¡Y tú, qué esperas!, ¿ya sabes cuánto mides y pesas?



Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.

Clave: SIEA: 6937/2023SF

